

apnée

n° 209 Juin 2009

Grand concours de l'été
5000 € de prix!
avec Sporasub

Physio
L'apnéiste face à la pression

Chasse
Votre guide d'achat

Toutes les nouveautés pour s'équiper

VERTICAL BLUE

Le choc des géants de l'apnée



TESTS

- Semi-rigide Bombard DB 420
- GPS Lorenz X 7

CONSEILS

- Les bons gestes du secourisme
- Retoucher ses photos



Côte d'Azur
+ Chasse sur les péniches

La seconde édition de Vertical Blue a eu lieu du 1^{er} au 11 avril 2009, aux Bahamas, dans un site de rêve. De nombreux records sont tombés et Herbert Nitsch y a réalisé un exploit historique.

> Frédéric Buyle

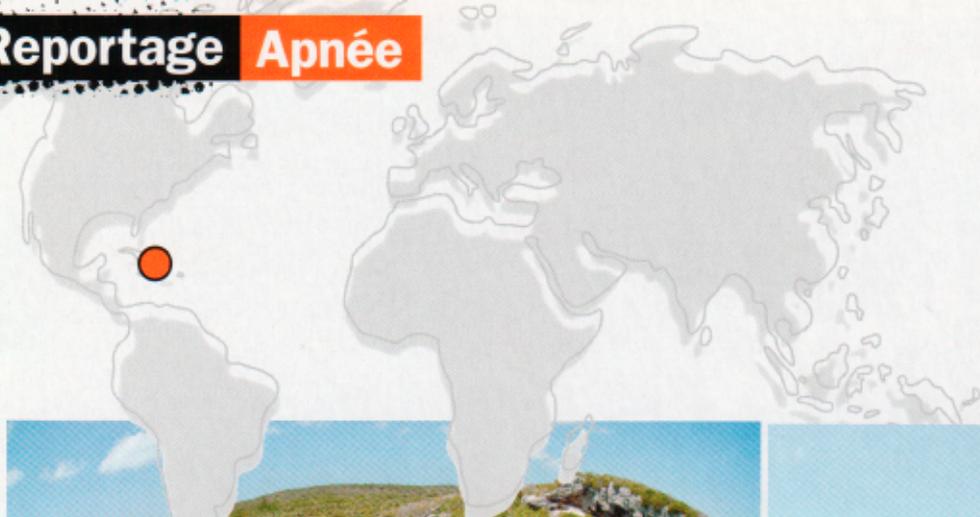
VERTICAL BLUE 2009

LE RENDEZ-VOUS DES TITANS





Kerian Hibbs : de belles apnées au-delà de 80 m.



Une piscine naturelle aux Bahamas.

Les compétitions d'apnée semblent toujours chercher le format idéal. Depuis leurs début, en 1996, les organisateurs et AIDA International ont régulièrement fait évoluer leur règlement et leur déroulement en fonction du but recherché : championnats du monde "open", championnats par équipe...

Depuis quatre ou cinq ans, sont apparues les compétitions "invitationnel", autrement dit "sur invitation". La première du genre, le World Static Contest, a eu lieu à Monaco en 2005 et fut un énorme succès auprès du grand public.

Dans le même esprit, Vertical Blue est une compétition de très haut niveau organisée par William Trubridge, multiple recordman d'apnée. D'origine néo-Zélandaise, William Trubridge vit aux Bahamas plusieurs mois par an.

C'est dans cet archipel qu'il a trouvé le site idéal : imaginez un puits de 25 m de diamètre, 200 m de profondeur et une température de 25°C sans thermocline, ni courant. Ce site de rêve a un nom : Dean's Blue hole, sur l'île de Long Island.

Mieux qu'un championnat du monde ?

William avait invité un aréopage d'apnéistes comprenant les meilleurs du monde, comme l'Autrichien Herbert Nitsch et la Britannique Sara Campbell mais aussi des apnéistes moins connus et désirant réaliser de performances de niveau mondial ou national en toute sécurité.

Ayant assisté ou participé à pratiquement toutes les importantes compétitions d'apnée depuis deux décennies, je pense que la formule "invitationnel" représente l'avenir de l'apnée de compétition. Les avantages de ce type de format sont multiples. Au niveau de l'organisation d'abord, un nombre limité d'athlètes permet une logistique plus efficace et moins lourde. L'athlète est donc plus serein pour réaliser une "grosse" performance car tout est fait pour l'aider. Ensuite, l'avantage est évident pour les médias, qui, profitant d'une vision globale,



HERBERT NITSCH EN 3 D

Herbert Nitsch (notre photo) était suivi par une équipe de tournage qui réalise un documentaire en 3 D destiné au cinéma. Dan Burton, célèbre cameraman / photographe anglais a construit un caisson qui regroupe les deux caméras nécessaires à ce genre de prise de vue. L'engin est une véritable usine à gaz et doit être lesté de plus de 20 kg. Les premiers résultats sont prometteurs et le tournage suivra Nitsch lors de sa tentative en no-limit en octobre 2009.



assurent une meilleure couverture de l'événement. De fait, les athlètes profitent d'une attention personnalisée des médias présents. Ceci contribue grandement à la médiatisation de l'apnée en général. Résultat : ce type d'épreuve obtient une audience largement supérieure à un championnat du monde classique.

Enfin, et c'est sans doute le plus grand avantage de Vertical Blue, la compétition se déroule sur une dizaine de jours. Cela enlève à l'athlète une pression énorme. Dans une compétition classique, si on loupe sa performance, ce sont plusieurs mois d'entraînement qui sont réduits à néant et, souvent, il faudra attendre l'année suivante pour briller à nouveau. Quand on sait qu'en apnée tant de petits détails peuvent faire la différence, on comprend mieux que la possibilité de choisir le jour idéal permet à l'athlète d'optimiser sa prestation.

Les résultats obtenus par les participants le prouvent, qu'il s'agisse des athlètes cherchant le record mondial ou bien des apnéistes désirant faire un "personal best". Tous ont ajouté plusieurs mètres à leurs meilleures performances. Le plus bel exemple est fourni par l'Australien Walter Stein qui voit son maximum en poids constant passer de 76 m à 100 m en une dizaine de jours, devenant ainsi la dixième personne à toucher de la main ce nombre magique dans la discipline.



Une sécurité
sans faille
pour chacune
des plongées.



William Trubridge était l'organisateur de la compétition.

Des records à la pelle

Le premier jour de compétition, bien qu'étant une sorte de round d'observation, voit de belles performances. Rob King prend le record national des États-Unis avec une plongée en immersion libre à 80 m et Davide Carrera, légende Italienne et ex-apnéiste de sécurité d'Umberto Pelizzari, signe avec le record italien en poids constant avec 91 m. Dès le second jour, un premier record du monde tombe. Sara Campbell

ajoute 6 m à son ancien record et bat celui de Natalia Molchanova avec une plongée à 96 m en poids constant. Sara est très fraîche à la sortie et ne compte pas en rester là... Après cet exploit, des records nationaux tombent. William Winram, le Franco-canadien, signe une immersion libre à 85 m

et s'attribue le record canadien et nord-américain de la discipline. Ryuzo Shinomya plonge à 102 m en constant pour son record national. Walter Stein est à 87 m dans la même discipline. Davide Carrera ajoute 3 m à sa performance de la veille dans un style très décontracté.

Le lendemain, Herbert Nitsch tourne vers 95 m lors de sa tentative sur le poids constant ; il décide de se préserver pour la suite et remonte sans se fatiguer, à la force des bras. Ryuzo Shinomya est ravi par sa plongée à 105 m en constant, il lui tenait à cœur d'égaliser ainsi le dernier record de Jacques Mayol (en no-limit celui-là !) et ajoute 3 m au record national de la discipline. Davide Carrera décide de se reposer et plonge à 84 m en immersion libre.

La quatrième journée, les athlètes se reposent. Les organisateurs, les juges et les apnéistes de sécurité peuvent souffler. Quelques-uns en profitent pour aller chasser avec des pole-spear (les arbalètes traditionnelles sont interdites aux Bahamas), et le soir, tout le monde mange du poisson frais.

Des journées historiques

Cinquième journée et quatrième jour d'épreuve. Davide Carrera et Tomoko Yamanouchi ouvrent le bal des records nationaux avec, respectivement, 96 et 65 m en poids constant. Suivent Rob



Sara Campbell a décroché le record du monde en poids constant avec une profondeur de 96 m.

King avec 83 m (un record national) et Jana Strain qui s'empare du record canadien en constant sans palmes avec 51 m. C'est dans cette discipline que William Trubridge tente le record du monde mais il est victime d'une petite syncope en surface après avoir remonté la plaquette des 88 m.

Herbert Nitsch a plus de réussite et sa plongée à 114 m lui permet de récupérer le record du monde en poids constant. Durée de sa plongée : 3' 40".

Dès le lendemain, l'Autrichien remet cela. Il reprend le record mondial d'immersion libre en le portant, très facilement, à 109 m. Ryuzo Shinomya porte le poids constant japonais à 107 m tandis que Davide Carrera réalise 98 m en poids constant...

L'Italien veut sans doute devenir le 11e apnéiste à passer la barrière mythique des 100 m mais William Trubridge, radieux, lui brûle la politesse avec 101 m quelques minutes plus tard.

Le sixième jour d'épreuve ne s'annonce pas moins historique que les précédents car Sara Campbell affiche 100 m en poids constant. La Britannique est dans les temps à la descente, elle s'empare de la plaquette au fond, la remontée est conforme au timing annoncé. Sara fait surface, fait le signe "Ok" mais perd connaissance quelques secondes après. La performance n'est pas validée, même si, pour tous les apnéistes présents, elle y est allée et est remontée.

Le jour de gloire de William Trubridge

Parmi les belles apnées de la journée, citons celle de Tomoko Yamanouchi (67 m en constant), de Megumi Metsumoto, la doyenne des apnéistes japonaises portant le record national d'immersion libre à 60 m et de Kathryn McPhee, qui s'empare du record néo-zélandais en poids constant sans palmes (52 m en 2'11"). Soulignons aussi les perf' de Walter Stein, qui continue sa progression régulière en poids constant et parvient à 95 m. Après une journée de repos, les athlètes sont prêts à attaquer les derniers jours de compétition.

SOUS LES COULEURS CANADIENNES

William Winram a la double nationalité française et canadienne. Lors de Vertical Blue, il plongeait sous les couleurs du Canada mais après la compétition, il a réalisé un record de France en immersion libre à 81 m. Cette discipline semble bien lui convenir et après ses 90 m réalisés en compétition, il passera sans doute la barre des 100 m, cet été, lors du Mediterranean Open en Grèce.

Révélation de l'année 2008 des Icare Trophy AIDA, grâce à un record pan-américain en apnée dynamique, la Canadienne Jana Strain a fait forte impression. Elle confirme avec 60 m en poids constant mais surtout un record pan-américain en constant sans palmes à 51 m. Elle sera certainement tentée de se rapprocher du record du monde, cet été en Grèce.



La pureté de la descente du Japonais Ryuzo Shinomya.

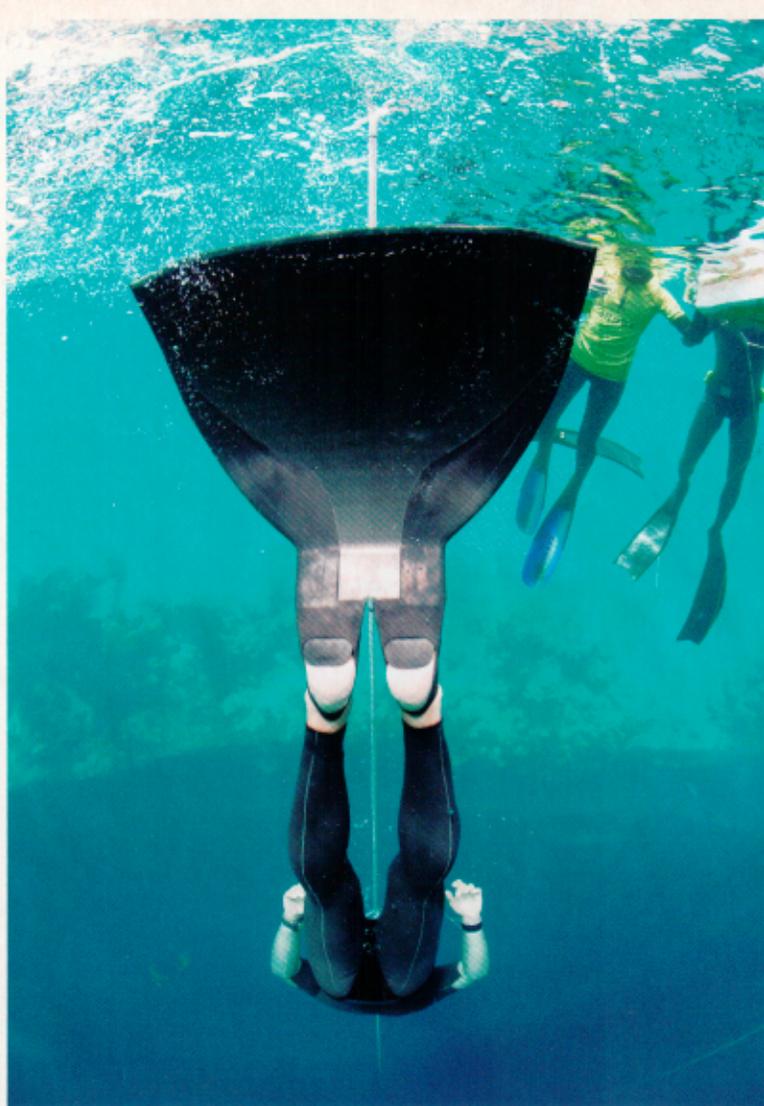
Davide Carrera réalise une époustouflante plongée à 99 m en poids constant. Il fait surface avec une aisance déconcertante. La performance est d'autant plus remarquable qu'il plonge avec un masque de chasse classique, part au tuba et ne fait pas la carpe. Cela prouve qu'une technique irréprochable permet de se passer de certains subterfuges. À méditer ! Davide n'ira pas plus profond lors de cette compétition, mais il nous l'a confié, prépare une plongée à 100 m, cet été en Sardaigne, avec Umberto Pelizzari. Entre amis, juste pour le plaisir !

Le neuvième jour commence par le record national colombien de Frank Pernet en constant sans palmes. Ses 47 m peuvent paraître anecdotiques par rapport aux performances des meilleurs, mais c'est ce qui fait la spécificité de la compétition d'apnée, tous les niveaux se côtoient et s'entraident pour progresser. Lors de Vertical Blue, il n'était pas rare qu'un athlète aille coacher un autre après sa propre performance. À ce jeu, Kerian Hibbs a été le coach le plus demandé. Il a aidé William Trubridge et Sara Campbell à réaliser leurs records mondiaux juste après avoir lui-même fait de belles apnées à plus de 80 m en constant, pour les couleurs de la Nouvelle-Zélande.

La plus grosse performance du jour revient à William Trubridge : 88 m en constant sans palmes. Une profondeur qui fait de lui le leader incontesté de la discipline. Un beau record du monde : son équipement est parfaitement profilé et sa technique presque irréprochable.

Walter Stein entre dans la légende : 100 m en poids constant, ni plus ni moins.

En revanche, Herbert Nitsch fait demi-tour à 14 m alors qu'il



Herbert Nitsch a battu le record de Guillaume Néry.

partait pour 120 m en constant. Ce n'est pas son jour. L'ultime journée de Vertical Blue démarre sur une longue série de performances ratées. Frank Pernet et Kerian Hibbs tournent avant leurs plaquettes, Megumi Metsumoto ne remonte pas la sienne et écope d'un point de pénalité. Walid Boudhiaf échoue pour quelques secondes le protocole de surface sur sa tentative de record de France en constant sans palmes à 63 m. William Trubridge tourne à 109 m lors d'une plongée planifiée à 111 m en poids constant. Tout cela est sans doute dû à la fatigue accumulée lors des jours précédents.

La première bonne performance revient à Leo Muraoka. Le sympathique Américain, d'origine japonaise, qui réside à Hawaii s'offre son premier record national avec 81 m en immersion libre. Suit William Winram avec 90 m et un record canadien et nord-américain en immersion libre.

Et Herbert Nitsch plonge...

Mais le gros morceau est la dernière plongée de la compétition. Herbert Nitsch qui, depuis son arrivée aux Bahamas, se sent en forme. Il a travaillé particulièrement sa compensation en profondeur lors de ses plongées de préparation. Bien que s'étant entraîné quotidiennement, sans un seul jour de repos depuis une vingtaine de jours, il s'est économisé en fractionnant ses plongées et en soignant la récupération.

De prime abord, Herbert peut paraître brutal dans son approche de l'apnée, mais chez lui, tout est préparé et codifié. Sous son apparence de robot programmé et son équipement rapiécé, rien n'est laissé au hasard. Son coach, Alex Sarasitis, l'homme qui dirige Trygons, la société grecque produisant fusil et



SEREIN, L'ITALIEN

Daive Carrera (notre photo) n'est plus à présenter pour ceux qui fréquentent les compétitions et records d'apnée depuis 1995. Il a suivi toute la carrière d'Umberto Pelizzari comme apnéiste de sécurité et surtout comme ami et confident. Daive est skipper professionnel. Quand il ne travaille pas, l'Italien sillonne la Méditerranée sur son petit trimaran de 8 m. Il passe des heures dans l'eau pour chasser et devenir de plus en plus aquatique. Adepte du yoga, il est souvent en Inde pour se perfectionner. **Personnalité atypique du monde de l'apnée, il semble toujours en paix avec lui-même. Serait-ce le secret de l'apnée ?**

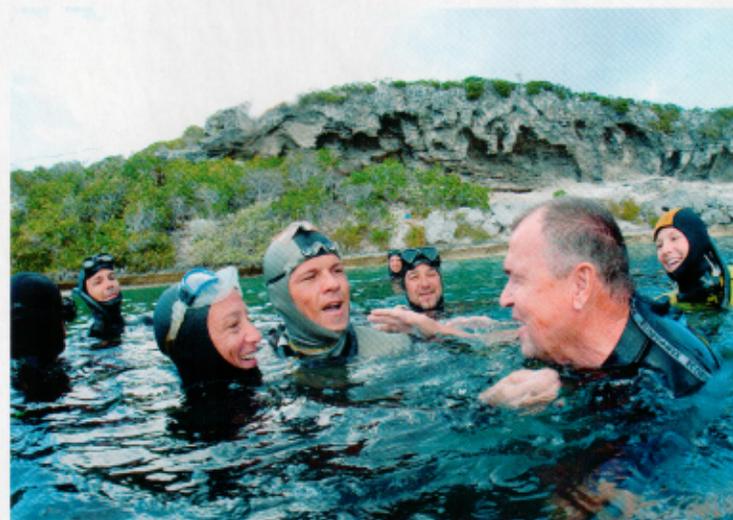
caissons hi-tech, s'occupe de la logistique des plongées. En général, il tremble plus que son poulain lors d'une annonce fracassante ! Herbert peut aussi compter sur une expérience d'une décennie complète dans l'apnée très profonde.

Cette plongée, qui restera dans l'histoire et qui risque de mettre pas mal d'apnéistes au chômage technique tant le saut en profondeur est psychologiquement dur à encaisser, aura duré 3'58". La technique d'Herbert est simple : il se leste fort et arrête de palmer vers 12 ou 15 m à la descente. Si les oreilles passent, il arrive très relâché en bas et attaque la remontée très frais. En général, dans les 30 derniers mètres, il s'aide de mouvements de brasse pour soulager les jambes.

Lorsqu'il émerge, il est à peine marqué et effectue son protocole de surface en moins de cinq secondes. Impressionnant ! Que peut-on ajouter à une telle maîtrise ?

C'est sur cette apnée à 120 m que s'achève une compétition qui est déjà devenue une classique après deux éditions. Cette apnée ouvre une nouvelle ère au poids constant.

William Trubridge et son équipe ont obtenu l'organisation des championnats du monde individuel Aida 2009. Nul doute qu'en novembre, le Blue hole et ses conditions propices aux performances exceptionnelles seront, une fois de plus, le théâtre de l'affrontement des titans de l'apnée. +



Herbert Nitsch après son fabuleux record.